

WEWE UNAJUA HESABU ZAKO



Toleo la 07 UWAWA KATIKA HUDUMA ZA AFYA
GAZETI LINALOSAMBAZA ELIMU YA AFYA

Kuanzia mwaka wa 2017 hadi 2019 wajonjwa 3500 walifika hospitalini wakiwa na ugonjwa wa kusita kwa moyo, na ugonjwa wa sukari kupita kiasi ndani ya damu yayo. Mengi mwa magonjwa haya yangaliweza kuzuiliwa, kupitia matibabu ya msingi na marekebisho ya hali ya maisha ya wagonjwa hawa. Shikiliya uthibiti wa afya yako kwa kujitahidi kujua hesabu zako na zoezi la kufuatiliya mabadiliko ya hesabu hizo.

HESABU ZAKO NI ZIP?

Vipimo vya shinikizo la damu, kolestro na ugonjwa wa kisukari ni vipimo vinavyoweza kukusaidia kujua zaidi kuhusu afya yako. Hesabu za vipimo hivi zitakuwezesha kujua iwapo afya yako iko hatarini. Matatizo mengi ya afya, ahusikayo na shinikizo la damu, kolestro pamoja na ugonjwa wa kisukali, ni magonjwa anayoweza kuzuiliwa. Ukiwa na kawaida ya kujua hesabu zako unaweza ukajiona mabadiliko kwa afya yako. Kujua hesabu ya vipimo hivi, ni njia muhimu ya kuzuia matatizo ya afya na kujuwa ukali wa matatizo ya afya yako. Ukiona uongezeko wa hesabu za vipimo vyako, unaweza kuomba kuonana na mganga na kumuuliza mabadiliko anayo faa, ili vipimo virudie kwa idadi iliyo bora. Ishara kama maumivu ya kifua, matatizo ya kuvuta hewa au uchovu, zinaweza kuwa zinamaanisha kuwa umepatwa na tatizo la afya. Ukiona ishara hizi, basi palepale, omba huduma za tiba

CHUNGUZA HESABU ZAKO

Mahali unaweza kufanyiwa vipimo



DUKA LA MADAWA/FAMASI

Unaweza ukachunguza hesabu zako za shinikizo ya damu na ugonjwa wa kisukali bila malipo kwa maduka ya madawa. Mengi mwa maduka haya yako na vyombo vya kupima mwenyewe hesabu za msingi za afya yako

VITUO VIDOCO VYA TIBA

Kituo kidogo cha afya kuna huduma nyingi za tiba. Ndipo utakutania na mganga wa familiya yako. Pata kituo kidogo cha tiba hapa: snapcapwny.org/#members2

LEBO ICHUNGUZAYO DAMU AU IPIMAYO MAGONJWA MENGINE

Lebo inachukua sampuli ya damu, mkojo na giligili au tishu ili kuchunguza hali ya afya yako. Kwa kawaida, matokeo ya uchunguzi wa lebo ni agizo la daktari. Vipimo vingine vinaweza kupatikana bila agizo la mganga lakini bima yako inaweza kukataa kulipa. Pata orodha ya malebo hapa: www.labfinder.com

NYUMBANI

Vyombo vya kupimia nyumbani vinaweza kukusaidia kujua hesabu zako kabla ya kupata huduma za tiba za kawaida



Erie County
Department of
Health



OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity



ONYO/ ISHARA MUHIMU

Mwili wetu unaonesha matatizo ya afya kwa kutumia dalili na ishara. **Dalili** zinaweza kuonekana au kupimwa. Joto la mwili, uvutaji wa hewa na pigo la moyo, ni mifano ya dalili za kawaida. Dalili zingine muhimu ni pamoja na shinikizo la damu, idadi ya sukari ndani ya damu na kolestro. **Ishara** ni hali unaweza kuwa ndani, ambayo wengine hawana uwezo wa kuona. Ishara za kawaida ni kama maumivu, kichefuchefu, kizunguzungu, na uchofu. Ni vizuri kukumbuka kwamba hakuna mtu aliye na kifani. Dalili za afya nzuri kwako zinaweza kuwa tofauti na dalili za unawowapenda. Kwa ujumla, afya nzuri inaweza kuwa tokeo la madawa, hali ya afya, pamoja na urithi. Ongea na mganga wako ili ujue zaidi dalili na ishara zako.

SHINIKIZO YA DAMU

Ni nguvu za shinikizo la damu ikisukumana katika mshipa mkubwa upelekawo damu toka moyoni hadi sehemu sa mwili wako. Shinikizo la damu inapimwa kwa kufunga kitambaa kwa mkono wako na kutuma hewa ndani ya kitambaa hiki ili mhudumu aweze kusikiliza kipigo cha mshipa wa damu. Shinikizo la damu iliyo ndogo na shinikizo iliyo kubwa zote zinaweza kusababisha matatizo ya afya. Shinikizo iliyo ndogo inajulikana kwa jina la hypertension. Shinikizo kubwa sana la damu inajulikana kwa jina la hypertension.

KOLESTRO

Ni dutu lililo na sura ya mafuta, ambalo linapatikana katika seli za mwili wako. Kolestro inapatikana pia ndani ya vyakula vivilyo na na mafuta mengi. Kolestro inapimwa kwa kuchukua sampuli ya damu kutoka mkono wako. Iwapo una kolestro iliyo kubwa, basi unaweza ukapatwa na ugojwa wa shinilizo la samu pamoja na ugonjwa wa moyo.

TRIGLYCERIDES

Aina ya mafuta apatikanayo ndani ya vyakula kadhaa. Mwili wako unakusanya kalori (=kipimo cha joto litolewalo na chakula) zifulikanazo kwa jina la triglycerides. Triglycerides zinapimwa wakati wa kupima kolestro. Idadi kubwa ya triglycerides inakuweka katika hali ya kupatwa na ugonjwa wa moyo.

KWA NINI BMI HAITUMIWE?

BMI ni ufupi wa body mass index (kielezo cya ukubwa wa mwili). Ni kipimo kinachotumiwa kwa kuchunguza idadi ya mafuta uliyo nayo ndani ya mwili. Kuna waganga ambawo wanatumia BMI kwa kutathmini afya yako. Matokeo ya kipimo cha BMI si halali kila mara, na hakizingatie vitu kama idadi ya misuli.

MATATIZO YA KAWAIDA YA AFYA

Ugonjwa wa kisukari na ule wa moyo ni magonjwa mawili anayoonekana kama matatizo makubwa ya afya. Hesabu zako zinaweza kuonesha ishara za matatizo haya akikomaa. Ongea na mganga wako kwa kujua zaidi.

Ugonjwa wa kisukari ni ugonjwa ujulikanawo kama ugonjwa wa kudumu au ugonjwa wa muda mrefu, unawo athiri jinsi mwili wako unatumia chakula kama nishati. Insulini ni homoni inayogeaza sukani na kuyifanya kuwa nishati. Iwapo una ugonjwa wa kisukari, mwili wako unakosa uwezo wa kutengeneza insulin au unatengeneza insulini isiyotosha. Na bila insulin, basi idadi nydingi ya sukari inabakiya ndani ya damu yako na inasababisha matatizo kama mwendo wa damu usiwofaa ndani ya mishipa yako. Kuna watu ambawo wanapoteza vidole, vidole vya miguu au miguu, kwa sababu ya mwendo wa damu usiwofaa. Hili ni tokeo linaloweza kuzuiliwa.

SUKARI NDANI YA DAMU

Inajulikana pia kwa jina la idadi ya sukari ndani ya damu au kwa "sukari". Hii ni aina ya sukari inayopatikana ndani ya damu, na inayotoka kwa chakula unachotumia. Idadi ya sukari inapimwa kwa kuchukua sampuli ndogo sana ya damu kutika sehemu ya ncha ya kidore. Idadi kubwa ya sukali inasababisha ugonjwa wa kisukari. Idadi ndogo sana itakufanya kuwa na kizunguzungu na kuwa mutu aonekanaye kuwa ana huzunika.

UCHUNGUZI WA HEMOGLOBIN A1c

Huyu ni uchunguzi unawojitahidi kupima wastani wa sukari ndani ya damu yako, kwa muda wa mezi 2 au 3. A1c inaweza kupimwa kwa sampuli ya damu kutoka sehemu ya ncha ya kidore chako au kwa sampuli ya damu kutoka kwa mkono wako. Kipimo hiki kinamwezesha mhudumu kugundua kama mteja amepatwa na ugonjwa wa kisukari.



Ugonjwa wa moyo unasababisha aina mbalimbali za matatizo ya afya ya moyo. Kama una matatizo kama yafuatayo, basi una ugonjwa wa moyo:

- Shinikizo la damu
- Shtuko la moyo
- Atherosclerosis
- Kusita kwa moyo
- Ugonjwa wa ateri za moyo (CAD).

Ishara za ugonjwa wa moyo ni pamoja na maumivu ya kifua, matatizo ya kuvuta pumpzi, na kujisikia kuwa mwenye ganzi katika sehemu za juu za mwili. Ukisikia moja mwa ishara hizi, basi papepale, tafuta huduma za tiba.



ELEWA HESABU ZAKO



Shinikizo la damu yako inasomwa kwa hesabu ya juu, pamoja na hesabu ya chini. Mfano: "110 kwa 70." Hesabu ya juu inajulikana kwa jina la systolic blood pressure, wakati hesabu ya chini inajulikana kwa jina la diastolic blood pressure

SHINIKIZO LA DAMU LILIGO CHINI
90 au chini yake

SHINIKIZO LA KAWAIDA
91-120
61-80

SHINIKIZO LILIGO JUU
121-129
61-80

SHINIKIZO LA DAMU LILIGO JUU KABISA
DARAJA LA 1 LA HYPERTENSION
130-139
80-89

SHINIKIZO LA DAMU LILIGO JUU KABISA
DARAJA LA 2 LA HYPERTENSION
Juu ya 140
Juu ya 90

HALI YA HATARI
Juu ya 180
Juu ya 120



Vipimo vya kolestro vinapatikana kwa aina 3 za hesabu juu ya kizio cha kipimo (mg/dL). "HDL" na "LDL" ni aina 2 za kolestro zinazoonekana wakati wa kupima kolestro, kinachojulikana pia kwa jina la paneli ya lipidi

KAWAIDA

Idadi ya: 200 mg/dL au chini yake
LDL: 100 mg/dL au chini yake
HDL: 60 mg/dL au chini yake

IDADI ILIYO KATIKATI

Idadi ya: 201-239 mg/dL
LDL: 101-159 mg/dL
HDL: 41-59 mg/dL

IDADI KWA WALIMO HATARINI YA KUPATWA NA UGONJWA WA MOYO

Idadi ya: 240 mg/dL au zaidi
LDL: 160mg/dL au zaidi
HDL: 40 mg/dL au chini yake

Kumbuka: Kuna vipimo ambavyo vinaonesha idadi ya kolestro inayotengana, kwa wanawake na wanawume. Ni muhimu kuelewa wazi kwamba hitilafu hili linatokana na homoni ijulikanayo kwa jina la estrogen ndani ya mwili wako. Kila binadamu ni mtu ambaye hana kifani, na idadi ya estrogen tuliyo nayo haihusike na jinsia letu. Idadi ya estrogen uliyo nayo inaweza kuathiriwa na ujauzito, wakati wa hedhi kukoma, madawa, na vingine vyo. Historiya ya familiya yako pamoja na jinsi unaishi vinaweza pia kuathiri hali ya kolestro yako. Ongea na mganga wako ili akwambie idadi iliyo bora kwa maisha yako.



Kipimo cha Triglycerides kinapatikana kwa hesabu juu ya kizio cha kipimo (mg/dL) baada ya kipimo cha kolestro, kijulikanacho pia kama paneli ya lipidi

KAWAIDA

150 mg/dL au chini yake

IDADI ILIYO KATIKATI

151-199 mg/dL

JUU

200-499 mg/dL

JUU SANA

500 mg/dL au zaidi



UGONJWA WA KISUKARI NA A1C

(KUPIMA UGONJWA WA KISUKARI, NI BAADA YA MASAA 8 HADI 10 BILA CHAKULA. LAKINI KWA KUPIMA A1C, UNAWEZA KUTUMIA CHAKULA KAMA KAWAIDA.)

Kipimo cha ugonjwa wa kisukari kinaonesha hesabu yake. A1C inaonesha wastani wa idadi ya sukari ndani ya damu kwa muda wa mezi 3. Hesabu zinazoonekana hapa chini ni za watu ambawo hawana ugonjwa wa kisukari.

IDADI ILIYO CHINI

70 mg/dL au chini yake

IDADI YA KAWAIDA

71-99 mg/dL

WALIMO HATARINI YA KUPATWA NA UGONJWA WA KISUKARI

100-125 mg/dL

UGONJWA WA KISUKARI

126 mg/dL au zaidi

A1c: 5.7% au chini yake

A1c: 5.7%-6.4%

A1c: 6.5% au zaidi

MAELEZO ALIYOTOLEWA KWA GAZETI HILI HAYAWEZI KUTUMIWA BADALA YA SHAURI YA MTALAAM WA TIBA ANAETUMIKIA KITUO CHA MATIBABU.

MAELEZO ZAIDI:

SHINIKIZO LA DAMU KOLESTRO TRIGLYCERIDES UGONJWA WA KISUKARI

CHUNGA AFYA YAKO

Kuchunga hesabu zako ni njia moja ya kuchunga maisha yako. Pia, jinsi unaishi ina athari muhimu kwa afya yako. Zifuatazo ni shauri chache zitakazokuwezesha kuishi ukiwa na afya nzuri.



Habari zaidi kwa mtandao wa internet

UMUHIMU WA MGANGA WA FAMILIYA

Njia moja ya kuchunga afya yako ni kuwa na mazoea ya kuonana na mganga wa familiya. Mganga huyu ndie atakushauri, pamoja na kukuagizia madawa ya kukusaidia kukaa ukiwa na afya nzuri.

JINSI UNASHUGHULIKIA DHIKI

Dhiki ina athari kwa shinikizo ya damu. Kuna watu wengi wanawoshughulikia dhiki kwa kuvuta sigara, kunywa pombe au kutumia madawa ya kulevyia. Vitu hivi vinaweza kusababisha matatizo makubwa kwa afya. Chukua muda unawofaa, wa kushughulikia dhiki kwa kutumia njia iliyo bora.

TAFUTA MUSADA WA KUSHUGHULIKIA DHIKI

Huduma wakati wa upeo wa mgogoro

(716) 834-3131

Namba ya simu ya Erie

Pigia: (716) 284-2941

County Warmline

Tuma baruwa pepe: (716) 392-2221

Namba ya simu ya wilaya ya Erie inayotumika masaa

(716) 831-7007

24/24 kwa wanawotawaliwa na utumivu wa vitu haramu

UNAVYOKULA NI VITU VYA MAANA

Kula chumvi kwa uwingu inasababisha shinikizo ya damu kupanda. Kemicali ya sodium haipatikane kwa chumvi cha mezani pekee. Zaidi ya 75% ya sodium tonayotumia iko katika vyakula viliviyotengenezewa viwandani, kama supu ya nyanya, masupu mbalimbali, viungo tofauti, chakula cha mikebe, na mchanganyiko wa vyakula vinavyotengenezwa. Kwa maelezo zaidi kuhusu milo na vitambulisho vya vyakula, zuru hapa: www.myplate.gov

TAFUTA KUJUA ZAIDI!!

Iwapo unataka kujua zaidi kuhusu afya yako, uliza mganga, au tembelea lebo ili wakufanyiye vipimo zaidi. Mganga wako anaweza kuagiza vipimo, kwa kuzingatia ishara ulizonazo. Unaweza kupata vipimo vya idadi ya homoni, idadi ya vitamin na virutubishi, maambukizo na zaidi. Unajua mwili wako kuliko wengine. Kwa hiyo, muambie mganga wako iwapo unafikiri una matatizo fulami. Ongea na wanawochunga bima yako ya tiba ili ujuwe idadi watayogharamia na idadi utalazimishwa kugharamia mwenywewe.

VITUO VYA AFYA

Pata tiba ya msingi, tiba ya majonjwa ya akili na tiba ya meno iliyo rahisi kwa kituo cha matibabu karibu na kwako hapa: snapcapwny.org/#safety

BIMA YA MATIBABU

- Muulize mwajili wako iwapo anatoa manufaa ya bima ya matibabu kwa watumishi
- Pigia sehemu ya Huduma za umma za wilaya ya Erie: (716) 858-8000
- Zuru mybenefits.ny.gov



JIANDIKISHE KWA MLANGO WA WAGONJWA



Wahudumu wengi wa matibabu wana "mlango" kwa mtandao wa internet, ambapo unaweza kufungua Account utakapoingia ili usome habari zihusikazo na afya yako. Account yako itakua na matokeo ya vipimo vyako kabla ya mkutano wako na mganga, na hapo, utakua tayari kumuliza mganga, maswali muhimu kuhusu afya yako. Muulize mhudumu wako wa matibabu jinsi ya kufungua Account hii. Na omnia msada iwapo unafikiri kuwa haujui kutumia mlango huu kwa mtandao wa internet.



HILI NI TOLEO LA USAWA WA AFYA

KWA WOTE KATIKA WILAYA YA ERIE



Toleo hili linapatikana kwa lugha 5 kwa Website yetu au kwa chapa.

Maoni ya Ofisi ya Usawa katika Huduma za Afya ni kuwasaidia wakazi wote wa wilaya ya Erie kuwa na afya nzuri kwa hali iwezikanayo. Ofisi ya Usawa katika Huduma za Afya ina makazi yake ndani ya kituo cha Sehemu ya Afya ya Wilaya ya Erie.

Unataka maelezo zaidi?

Zuru www.erie.gov/health-equity

Tutumie baruwa pepe kwa: HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health



OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity